

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, как кодировать номер школы и т.д.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет

работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать

внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над «трудными», которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Внимание! Школьные стрессы!

К основным школьным стрессам относятся:

Стресс оценивания (экзаменационный стресс).

Сопровождает школьников на протяжении всего обучения, но у одних напряженное состояние возникает даже в привычных ситуациях у доски, выполнения заданий на уроке, у других - только в действительно напряженных и ответственных ситуациях экзамена.

Стресс ограничения времени.

Его испытывают не только ученики при выполнении контрольных работ, написании сочинений, но и особо ответственные учителя, когда не могут уложиться в рамки урока, что приводит к взвинчиванию темпа урока, «комканию»

Изложения последних вопросов. Такие ситуации особенно нежелательны для медлительных (флегматиков) и утомляющихся к концу урока учащихся.

Хронический дистресс, связанный с невозможностью получения желательной отметки или ожидаемой похвалы со стороны учителя, родителей и огорчением от неоправдавшихся ожиданий.

Переутомление учащихся - форма дистресса, со всеми нежелательными последствиями для здоровья.

Стресс психологического давления.

Обусловлен авторитарным стилем воздействия на учащихся.

Коммуникативные стрессы, обусловленные эмоциональными конфликтами в процессе общения.

Помоги себе сам, овладей приемами и методами саморегуляции.

Мобилизующие приемы желательно использовать при подготовке к ответственному делу, при необходимости защититься, дать отпор коммуникативному агрессору, вывести себя из состояния покоя, безразличия, для обретения второго дыхания и т.д.

Это аналог чашечки крепкого кофе, но более оперативного действия за счет ресурсов организма, а если нет таких ресурсов, то может произойти срыв.

Успокаивающие приемы основаны на релаксации, т.е. психоэмоциональном и мышечном расслаблении. Умение расслабиться - важный навык для современной жизни.

Простые приемы для снятия напряжения.

Задержка дыхания на вдохе. Задержать дыхание на 15-20 секунд, сосредоточившись на себе. При этом можно медленно считать про себя, закрыв глаза.

Сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд и медленно отпустить. Повторить 2-3 раза с небольшими паузами. Обратит внимание на то, какое приятное тепло ощущается в кистях, как они отяжелели, расслабились, как это приятное расслабление медленно охватывает всю руку.

Мысленно отключиться от взволновавшей ситуации, минуту - другую заставить себя думать о чем-то совершенно ином, представить себе во всех

подробностях какой-то образ, картину природы. Важно постараться воспроизвести именно детали образа.

Медленно, с удовольствием потянуться.

Размять мышцы тела, сделать несколько физических упражнений, самомассаж. Особенно полезно промассировать пальцы рук, шейно-затылочную зону. Вспомнить, как потягиваются животные, наученные самой природой.

Простой и действенный способ - поддержать несколько минут кисти рук под струей воды.

Эмоционально-голосовые упражнения - хорошие антистрессовые приемы.

Любая физическая нагрузка (в разумных пределах) - лучший способ избавиться от стресса.

